

参加無料

オンライン開催!

雇用保険
求職活動の
実績対象

ストレスから回復する力を 身に付けよう

精神的ストレスを感じている方が多くいらっしゃる時代、ご自身の思考のクセを知り、ネガティブ感情からの脱却方法をお伝えします。公認心理師による講義を基にあなたらしいレジリエンス(ストレスから回復する力)を高めていきましょう。

日時

令和5年12月4日(月) 14:00~16:00

講師

宮内 正臣

キャリアコンサルタント、公認心理師

対象

求職中の方



大学卒業後、外資系出版社にて編集者を7年
また税理士事務所に11年勤務した後に独立。
中小企業の財務・人事顧問を務める傍ら、大学
企業・行政等で年間200回以上の講義や、個人
カウンセリングに携わっている。

定員

100名(受付先着順)

申込

令和5年11月2日(木)AM9:00より下記QRコードからお申込みください。



- 本講座はZoomウェビナーを使用したオンラインセミナーです。
 - ・事前にZoom公式サイトから最新Zoomアプリをインストールしてください。
 - ・お申込み後、開催日3日前に視聴用URLを送付いたします。
 - ・データ通信料はご自身での負担になります。
 - ・本セミナー講座内容以外(機器の操作・Zoomの使用方法や技術的な問合せ等)には対応しかねますのでご了承ください。

【申込はこちらから】

※やむを得ない事情により、中止・延期になることがあります。

三茶 おしごとカフェ



- 職業紹介 ● キャリアカウンセリング
- 各種セミナー開催
- 社会保険・労働相談・メンタルケア相談・内職相談
- 「ワークサポートせたがや(ハローワーク)」も併設

【ご利用時間】 9:00 ~ 17:00(月~金) ※祝日・年末年始を除く

【HP】 <https://www.setagaya-icl.or.jp/oshigotocafe/top.html>

「ワークサポートせたがや
(ハローワーク)」も併設



【HP】



oshigoto2@setagaya-icl.or.jp



03-3411-6604



03-3411-6690